

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DEI DISTURBI ASSOCIATI ALLA CONDIZIONE PREMESTRUALE

I disturbi associati alla condizione premenstruale **possono influenzare negativamente la qualità di vita**; molto spesso vengono sottostimati o non ben individuati.

Questo strumento di autovalutazione è stato pensato per **aiutarti ad individuare nel tempo tali disturbi, con lo scopo di comprendere meglio il percorso di benessere da intraprendere.**

Compila il questionario facendo riferimento ai **disturbi percepiti nella settimana che precede le mestruazioni** per un periodo di 3 cicli consecutivi, appuntandoti le date di riferimento.

UNA VOLTA COMPILATO, RIPORTA AL MEDICO IL QUESTIONARIO PER LA VALUTAZIONE DEI DISTURBI.

Attribuisci per ogni disturbo un punteggio da 0 a 3 a seconda dell'intensità percepita:

0= assenza del disturbo, 1= disturbo di lieve intensità, 2= disturbo di moderata intensità, 3= disturbo di severa intensità.

DISTURBO:	CICLO 1	CICLO 2	CICLO 3
Mal di testa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Sbalzi d'umore, irritabilità, tristezza	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ansia, disturbi del sonno	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Difficoltà di concentrazione	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Calo del desiderio sessuale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Disturbi gastrointestinali (stitichezza, gas intestinali)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Aumento dell'appetito	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Aumento di peso, gonfiore addominale	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Dolori pelvici (crampi al basso ventre)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tensione e dolore al seno	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Altre informazioni utili (indicare altri disturbi non elencati, eventi esterni che potrebbero influenzare la fase premenstruale, altre problematiche):.....

.....

.....

.....



Scarica il questionario e altre informazioni utili



Se durante il ciclo mestruale, avverti qualche disturbo, ti consigliamo di mantenere uno stile di vita sano attraverso la corretta alimentazione e il giusto movimento fisico.

Se presenti disturbi che possono influenzare negativamente la tua qualità di vita, interferire con le tue attività quotidiane, oltre a mantenere uno stile di vita sano, ti suggeriamo di approfondire con una visita specialistica e un trattamento che possa migliorare la tua condizione.

Che cos'è la sindrome premestruale (PMS)? La PMS è un disturbo invalidante e ricorrente della fase luteale del ciclo che si verifica durante i 7-10 giorni precedenti le mestruazioni e di solito termina alcune ore dopo l'inizio delle mestruazioni. CIRCA IL 20-50% DELLE DONNE IN ETÀ FERTILE NE SOFFRE.

ALCUNI CONSIGLI UTILI PER IL TUO BENESSERE DURANTE IL CICLO MESTRUALE



Per il Benessere Mentale

La meditazione e la pratica mindfulness possono aiutarti a rilassarti e ad alleviare l'ansia

Riduci l'uso dello smartphone quando non è necessario

Per la Tavola

Il consumo giornaliero di circa 30g di frutta secca (noci brasiliane, pinoli) è utile a ridurre la stanchezza poiché ricca di magnesio

Riduci il consumo di prodotti ad alto indice glicemico (come dolci e merendine) in quanto possono peggiorare i disturbi

Aumenta il consumo di verdura a foglia larga (cicoria, erbe, catalogna e radicchio) ricca di vitamina B6 che favorisce il buon umore

Limita sostanze eccitanti come il tè e il caffè che possono aumentare l'ansia e l'irritabilità

Per l'Idratazione

Bevi almeno un litro e mezzo d'acqua durante la giornata. Tisane drenanti a base di betulla e tarassaco aiutano a ridurre il gonfiore addominale e la ritenzione idrica

Limita il consumo di prodotti ricchi di sale per ridurre la ritenzione idrica, come salumi, carne e pesce conservato, formaggi stagionati, alimenti in salamoia. Anche gli snack contengono sale!

L'Attività Fisica

30 minuti di camminata al giorno aiutano a rilasciare gli ormoni del buonumore

Limita l'uso dei mezzi di trasporto e cerca di spostarti a piedi il più possibile

Un consiglio per te:



elsa®

Integratore alimentare utile nel favorire il benessere della donna durante il ciclo mestruale

Chiedi al tuo specialista di fiducia

Seguici su:



cristalfarmahealth

CRISTALFARMA
scientificamente naturale